

新聞稿

即時發放

港大新量估方法顯示 幼童多接觸大自然能減少抑鬱、過度活躍及行為問題

2019年1月10日



「玩樂及成長」研究項目，透過讓學前兒童接觸大自然，建立他們健康飲食及主動遊戲良好的生活習慣

研究發現，多接觸大自然和綠化環境對健康有益處。2010年世界衛生組織歐洲區域第五次環境和衛生部長級會議，發表了「在轉變環境中保障兒童健康」的帕爾馬宣言。為了落實宣言的承諾，世衛訂下了「300米」的目標為兒童提供玩耍和運動綠化空間，即在家居的300米範圍內要有綠化的環境，供孩童舒展身心。

在煩囂的都市生活，兒童往往缺乏接觸大自然的機會，很多未能從小培養主動玩樂和健康飲食的健康生活模式，也有不少因為生活緊張而感到壓力和鬱悶。有研究顯示，本港16%的學前兒童及內地約22%的幼童曾出現心理健康問題。（Kwok SY, Gu M, Cheung AP, 2017; Zhu J, et al. 2017）

近年全球不少地方開始推廣自然教育，嘗試透過種種活動，減低兒童的'nature-deficit'（「自然負值」- 與大自然接觸的時間減少）和'child-nature disconnectedness'（「兒童與大自然疏離」），從小時起，鼓勵他們多與大自然接觸，從而身心健康成長。不過，要設計有效的活動方案，必須先有有效量度和評估的科學方法，目前科學家仍未有一套有效量度幼童和大自然接觸的工具，這主要是因為幼童年紀太小未能表達自己的想法。

香港大學生物科學學院 Tanja Sobko 博士和研究夥伴奧克蘭大學數理分析及研究部總監 Gavin Brown 教授，共同研發了一套問卷題目（CNI-PPC），是全球首份有效量度兒童與大自然接觸度的工具問卷。問卷有16條題目讓家長回答，在四個範疇反映兒童與大自然的關係，分別是他們享受大自然的程度，對大自然的同理心、對大自然的責任心以及對大自然事物的留意度。

研究團隊經詳細訪問 493 個育有 2 至 5 歲兒童的家庭後設計出問卷初步內容，再比對目前廣泛沿用作測量兒童心理質素及行為問題的「強項與困難」問卷，篩選出 16 條能有效反映幼童與大自然接觸度的問題。

利用問卷的調查結果發現，根據家長的觀察，他們的子女與大自然愈親密，其出現抑鬱、過度活躍和行為問題的情況會愈少，情緒問題會亦會相對減少。研究又發現，願意對大自然負上責任的兒童會較少出現與同伴相處的人際問題。

研究結果已於學術期刊 *PLOS ONE* 發佈。

今次研究是 Sobko 博士的研究項目「玩樂及成長」（Play & Grow）的其中一環。「玩樂及成長」於 2016 年成立，是香港首個透過讓學前兒童接觸大自然，建立健康飲食及主動遊戲良好生活習慣的研究項目，至今已有約 1,000 個本港家庭參與。[\(https://foodnaturelab.org/page/\)](https://foodnaturelab.org/page/)

Sobko 博士指出，香港有廣闊及就近的綠化環境，90% 的家庭在家居 400 米內都有綠園，接近世衛的目標，但他們卻不曾善用這些資源設施。她說：「很多家長躲避大自然，這源於錯誤的觀念，認為自然界不衛生及充滿危機，他們的下一代亦難免感染這種思想。我們也常常見到公園或綠化區裏「遠離草地」「不許踐踏草地」等的標誌，讓人不想接近。」

Sobko 博士表示，嶄新的估量方法發表後已得到不少海外學者注意，採納作為研究工具，當中包括澳洲的西澳大學、迪肯大學，以及紐西蘭的奧克蘭大學。此外，澳洲一些學術機構，亦準備引入「玩樂及成長」的活動模式，鼓勵幼兒接觸大自然。

獲政府研究撥款的支持，Sobko 博士團隊下一步將研究戶外環境與幼童身心健康的關係，進一步探索幼童和大自然接觸前後、其腸道微生物群所產生的變化。團隊又會根據研究結果，設計更有效的健康推廣和疾病預防的介入方案和活動，讓幼童透過接觸大自然，身心健康成長。

研究連結：<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0207057>

如有查詢，請聯絡香港大學理學院高級傳訊經理陳詩迪女士（電話：3917 5286；電郵：cindycst@hku.hk）或港大生物科學學院助理教授 Tanja Sobko 博士（tsobko@hku.hk）

圖片下載：<https://www.scifac.hku.hk/press>